

# Bệnh truyền nhiễm do vi rút corona chủng mới

## ~ Thông điệp của đội ngũ giảng viên trường Đại học Mở ~

1. Vi rút corona chủng mới là gì? – Giáo sư Naruo Nikoh (Khoa Tự nhiên và Môi trường)
2. Ứng phó khi lây nhiễm vi rút – Giáo sư Takao Tashiro (Khoa Phúc lợi và Đời sống)
3. Giãn cách xã hội – Giáo sư Tsutako Mori (Khoa Tâm lý và Giáo Dục)
4. Ghi nhớ trong trường hợp khẩn cấp – Những điều cơ bản về thu thập và truyền tải thông tin – Giáo sư Takeo Tatsumi (Khoa Thông tin)
5. Khả năng tưởng tượng về tình huống xảy ra với nhiều đối tượng – Giáo sư Yukihiro Kitagawa (Khoa Xã hội và Công nghiệp)
6. Khuyến khích đọc sách – Giáo sư Shigekazu Kondo (Khoa Nhân văn, Giám đốc Thư viện trực thuộc Đại học Mở)
7. Tác hại của việc ít vận động và những điểm cần lưu ý khi vận động – Giáo sư Noriko Sekine (Khoa Phúc lợi và Đời sống)
8. Sống chung với nguy cơ nhiễm vi rút nhìn từ góc độ quản lý rủi ro – Tổng kết – Giáo sư Yumiko Nara (Khoa Phúc lợi và Đời sống)

**Tổng biên tập** Đội ngũ giảng viên tham gia chương trình

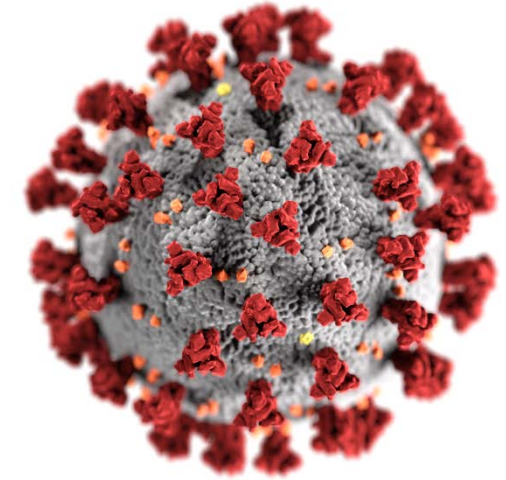
## Vi rút là gì

- Chỉ có thể nhân lên trong các tế bào sống
- Có một cơ chế thông minh để tận dụng các tế bào
  - Xâm nhập vào các tế bào
  - Nhân lên trong các tế bào
  - Giải phóng khỏi các tế bào

Xâm nhập

Nhân bản

Giải phóng



新型コロナウイルスの模式図  
(CDC/ Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS)

## Cơ chế lây nhiễm vi rút



## Ứng phó khi lây nhiễm vi rút

- Làm thế nào để phá vỡ vòng đời của vi rút?

Rửa tay Đeo khẩu trang  
Miễn dịch Vắc xin Thuốc kháng vi rút

# Ứng phó khi lây nhiễm vi rút

- PCR là phương pháp khuếch đại 1000 lần vị trí ADN đặc trưng của vi rút corona chủng mới để phát hiện vi rút.
- Không thể đánh giá là hoàn toàn không bị nhiễm bệnh ngay cả trong trường hợp âm tính—**Âm tính giả**
- Có nguy cơ lây lan trên diện rộng ở môi trường hội tụ cả **3T** (Tiếp xúc trong không gian kín, Tập trung nhiều người, Tiếp xúc ở cự ly gần).
- **Nguy cơ lây nhiễm thấp nếu triệt để tránh tình trạng 3T**
- Số ca mắc bệnh giảm bớt nếu không có ca mắc mới tại địa phương trong 4–8 tuần
- Cần có vắc xin để kiểm soát lây nhiễm nhưng cần ít nhất 1 năm để phát triển vắc xin
- Cho đến lúc đó, điều quan trọng là: **phát hiện sớm, cách ly sớm, chẩn đoán sớm, điều trị sớm** và **không để mình bị nhiễm bệnh, không lây bệnh cho người khác**

# Thực hiện giãn cách xã hội (Social Distancing)

- Nếu gây ra tình trạng cô lập xã hội thì sẽ trở thành yếu tố nguy hiểm đối với sức khỏe thể chất và tinh thần
- Cần giãn khoảng cách về mặt vật lý và thể chất nhưng giữ sự gần gũi về mặt tinh thần
- Đây là hành vi không tự nhiên đi ngược với thói quen từ trước đến nay, do đó cần thời gian làm quen



Biểu tượng của Thủ đô Tokyo

# 1. Đặc trưng của sự bất ổn xã hội

## Tin giả là gì?

### Tin tức không chính xác

- Tin giả có chủ ý
  - Ý đồ trục lợi
  - Trêu đùa
- Tin giả không chủ ý
  - Vô tình
  - Phức tạp, khó khăn

## Truyền nhiễm tin đồn sai lệch là gì?

### Phát tán thông tin quá mức

- Là tin quan trọng nên muốn mọi người biết đến
- Tại sao lại quan trọng?
  - Ý thức an toàn
  - Cảm giác chính nghĩa
  - Ý đồ trục lợi

## 2. Khả năng vượt khó và Thiết kế phổ quát (Universal Design) trong ICT

### Khả năng vượt khó

Về cơ bản, khả năng vượt khó là khả năng duy trì hoặc tạo dựng lại sự ổn định bằng việc thích nghi và ứng phó một cách linh hoạt trước những biến động mạnh mẽ của môi trường hay nghịch cảnh

- Quản lý khủng hoảng thông tin
  - Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp
  - Hành động trong trường hợp khẩn cấp
- Tiến thoái lưỡng nan

### Thiết kế phổ quát

Thiết kế phổ quát là quan điểm về việc thiết kế thông tin cho nhiều đối tượng đa dạng

- In ấn tài liệu, scan và chuyển thành file PDF rồi cung cấp
  - Khó khăn trong việc tái sử dụng dữ liệu
- Thị giác, thính giác
- Người khuyết tật
- Người sử dụng ngôn ngữ nước ngoài

# Khả năng tưởng tượng về tình huống xảy ra với nhiều đối tượng

- Khoảng cách xã hội trở nên rõ rệt hơn trong trường hợp khẩn cấp
- Việc bỏ mặc tình trạng này dẫn đến bất ổn xã hội
- Khả năng tưởng tượng về tình huống xảy ra với nhiều đối tượng
- Một xã hội không chấp nhận phân biệt đối xử

# Dịch cúm Tây Ban Nha (1918–1920) ,Dịch hạch (1346–1351)

## Sự khác nhau về điều kiện giữa thời trung đại và thời hiện đại.

- Người hiện đại biết được cách thức xử lý
- Lưu lượng đi lại và tốc độ dịch chuyển của con người tăng lên đáng kể

## Khuyến khích đọc sách

- Đọc sách → Hiểu về thời đại
- Hiểu về thời đại → Sống cùng thời đại, Mở ra thời đại mới



# Để vận động và chơi thể thao ngoài trời an toàn

## Tránh đám đông

- Đeo khẩu trang
- Giữ khoảng cách với người khác

## Điều chỉnh mức độ vận động

- Cân nhắc đến ảnh hưởng của khẩu trang
- Điều chỉnh phù hợp với tình trạng cơ thể

## Chú ý không để say nắng

- Quen dần với cái nóng
- Không tập luyện quá sức khi trời nóng

## Chú ý bổ sung nước

- Không chạm vào khẩu trang
- Không chạm vào miệng cốc (bình)



# Hai quan điểm về quản lý rủi ro lây nhiễm vi rút và đời sống

Nhìn từ quan điểm quản lý rủi ro trong đời sống cá nhân

- Quản lý rủi ro
  - Quá trình quản lý để giảm thiểu rủi ro
  - Vị trí người trong cuộc và là người thứ 3 nhìn khách quan (Meta position)



Nhìn từ quan điểm khả năng vượt khó trong đời sống con người

- Khả năng vượt khó
  - Khả năng phục hồi hoặc thích ứng linh hoạt trước khủng hoảng hay nghịch cảnh
- Cuộc sống của con người với sự tồn tại của vi rút như từ trước đến nay
- Để gây dựng được cuộc sống và xã hội cộng sinh cùng vi rút